

# 防溺水的演讲稿(通用12篇)

毕业典礼是校园里最令人期待的一天，代表着学生们对过去的回顾和对未来的向往。下面是一些优秀小学生演讲稿的案例，让我们一起来欣赏和学习吧。

## 防溺水的演讲稿篇一

亲爱的老师、同学们：

大家好！

什么是幸福的家庭，无非是完整无缺的温馨的家庭，然而一个幸福美满的家庭却被无情的河水毁于一旦。

夏天的天气是炎热的，人们都喜欢去一个既省钱又舒服的地方游泳——xxxx河。今天的xxxx河看上去与平时似乎有所不同，原来是旁边多了一个可爱的小男孩，这个小家伙看上去应该有七八岁吧，那么小的一个小孩竟然敢独自一人来江边游泳，人们都在猜想他应该是家中的小宝贝吧！

人们正当想得高兴的时候，忽然一个意想不到的事情发生了。水面上出现了一个极大的漩涡，快把小男孩淹没了，人们都想上去营救他，但是水流太急了，无法靠近他。人们心里都希望他能凭自己的坚持游上来，能平安无事，但人们的希望都被急流冲破了，把一个生命彻底毁灭了，把一家人的幸福生活打碎了。难道他真的要沉下去了吗？是的，江流是无情的，它把一个新的将来亲手断送了，这是残忍的现实。

火红的生命就这样被那xxxx河吞噬了，我们作为旁观者，我们都为他们悲伤、心痛。而这种心痛的程度是永无休止的，它将浸入他们的生活，改变他们的一生。

为了使社会减少悲伤之痛，增加快乐，希望各位同学能引以为鉴，不要别人再为你哭泣，家人为你而悲痛，朋友为你而叹惜。“宁欺山，莫欺水”，希望各位同学把它永记心中，时刻提醒自己，珍爱生命，预防溺水□xxxx河已经淹没了太多的人才了，不要再让xxxx河增加更多的罪恶吧！

谢谢大家！

## 防溺水的演讲稿篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

三月，多么美好的季节，但是，伴随着这一份的美好，也随之出现了许多不和谐的音符。所以才有了这个“全国中小学生安全教育日”的出现。

今年我们要做到的就是“普及安全知识，确保生命安全”也就是说在了解一些安全知识的基础上来确保我们的生命安全。

首先来说说火灾。火灾来时，我们应该怎么办？首先应该迅速拨打火警电话‘119’，切勿慌张，记住一定要讲清地址，起火源，燃烧物质，还要留下报警人的电话号码，千万不要因为慌张而没有讲清问题的根源，导致救援人员无法迅速准确的到达起火地点进行营救灭火。在等待救援时，也要适当自救，可以找一些暂时没有起火的房间等待，可以用湿棉被将门缝堵住，防止烟雾进入，记住要用湿毛巾捂住口鼻在烟雾中匍匐前进。如果要在山林火灾中逃生，要逆风向跑。牢记这些知识，火灾来时莫慌张！

我们生活在校园这个大家庭里面，校园安全也时时要警惕；特别是在现在这种“非常时期”更是要时刻注意身边的安全，一不小心就会受到种种威胁，要注意不去靠近施工地区以免

被机械废石所误伤。时时提醒自己，校园处处要警惕！

另外要注意的是防溺水。现在已临近夏季，有些同学可能会因为熬不住烈日的煎烤而想要纵身入会中去“凉快凉快”但是殊不知就是你的这一举动，会引发一系列的安全事故，所以在水前一定要做好准备工作，防止下水后抽筋或充血。如果不小意外还是发生了，那么就要掌握一些必要的知识来自救或等待他救了。首先不要紧张，不可在水中挣扎，身体放轻松，保持一定浮力；呼喊救命；一旦有人来救援，应将身体放松，让来人拖住你的腰部营救，千万不要因强烈的求生欲而紧抱来营救的人，这样不但自己不能得救，还会拖累他人。记住这些要领，万一溺水别害怕！

其实存在于我们身边的安全隐患还有许多，以上只列举了几点。但是只要同学们注意留心观察身边的事物，多学习一些安全知识和自救常识，相信再大的安全隐患也会不攻自破！

切记：危险来时莫慌张，安全常识记心上！

### 防溺水的演讲稿篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

弯弯的xxxx河蜿蜒穿过我们美丽的xxxx县城，河水静悄悄地流淌，闪动着粼粼的水光，就好似明亮的眼眸，凝视着我们美丽的小城。夏季来临，小城的人们总是把河两岸当成消暑的乐园。这条安静美丽的小河给了我们无限的欢乐，但也见证了一个个生命的消失，见证了亲人的痛苦和别离。

经常听说在河里戏水的孩子出了意外事故，在医院工作的妈妈也经常向我描述这样一张张图画，一个个溺水的孩子在医务人员的拼力抢救下仍静静离开了人世，泪流满面的家长抱

着嘴唇已是白色，全身冷冰冰的孩子是那样悲痛欲绝。溺水事故就像残酷的杀手，夺去了一条又一条宝贵的生命！这根本原因还是人们缺乏安全意识而造成了不可挽回的惨痛结局。

真正的‘安全需要我们自己去注意，我们应该积极行动起来，共同预防溺水，让悲剧不再重演。我们一定要听从老师和家长的教导，不要独自在河边、水塘边玩耍；应在成人带领下学会游泳；不去非游泳区游泳；不会游泳者不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；游泳前做热身运动有助于预防下肢抽筋。预防溺水，保证安全，从我们自己做起。

妈妈还教我怎样去抢救溺水者，希望我在需要时能抢救他人生命。溺水者抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布将舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅；然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。呼吸停止者应立即进行人工呼吸，急救者位于伤员一侧，用力托起伤员下颌，捏住伤员鼻孔，深吸一口气后，往伤员嘴里吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔。心跳停止者应先进行胸外心脏按压，让伤员仰卧，背部垫一块硬板，急救者右手掌平放在其胸骨下段，左手放在手背上，借急救者身体重量用力，每分钟100~120次进行心脏按压，直到心跳恢复为止。

我们一定要珍惜宝贵的生命，学会保护自己，学会帮助他人。“珍爱生命，预防溺水”，让我们行动起来，让悲痛的事故远离我们身边，让生命之花开出绚烂的色彩！

谢谢大家！

## 防溺水的演讲稿篇四

言语也叫言语。这是在盛大的仪式上和一些公共场所发表的演讲演讲稿是演讲的基础，是对演讲内容和形式的规范和暗示，反映了演讲的目的和手段。以下是为大家整理的关于，欢

迎品鉴！

## 【篇一】简单好记的三分钟演讲稿

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

青春，一个多么美好而又令人向往的字眼。它是热情的，张狂的。

而责任，它并不是一个甜美的字眼，它有的仅是岩石般的冷峻。正如英国王子查尔斯曾经说过：“这个世界上有许多你不得不去做的事，这就是责任。”没错，责任是冰冷的，约束的。

人们总难以将青春与责任联系到一起，一个神采飞扬，一个却是约束劳累。但是，陈独秀说过：“青春之于社会，犹新鲜活泼细胞之于身。”于是，为社会奉献青春成为了我们的责任。

青春是一笔弥足珍贵的财富，但是，有的人却对自己的青春毫不负责，多少风华正茂的年轻人，挥霍时间，浪费生命，将人生的花样年华虚度在网吧中，舞厅内。多少新闻报道过不少处于花季雨季的少年少女，由于沉迷网络，而荒废学业，最后有的甚至走上犯罪的道路。他们是否知道：浪费别人的时间是谋财害命，浪费自己的时间则是慢性自杀。他们不担当起青春的责任，白白蹉跎了岁月，葬送了自己的前途！

青春的脚步如行云流水，生活的道路靠我们探求。莫叹息，莫停留，要思考，要奋斗，趁风华正茂，莫让年华付水流。

是否记得1919年的5月4日？在民族危亡的关头，一群青春挺身而出，用羸弱的肩膀担起了民族救亡的重任，他们用青春，

扛起了救国家于水火的重任。往今来，多少仁人志士为了“责任”二字，用青春，用热血，用生命去履行，去扞卫。同样青春的我们，如今的任務便是好好学习，如今的责任便是把国家建设得更加繁荣富强。

青春不是游戏人生，它是积极进取，不屈不挠。它是那句“为中华崛起而读书”的回音。

青春不是粉面桃腮，它是迎难而上，吃苦耐劳。它是那一句“有国才有家”的气魄。

同学们，青春是一道美丽的风景线！虽然美丽的青春难常存，但只要我们有常驻青春的豪情，有为国为民的责任，让我们的青春年华承担责任，我相信我们将永远拥有这份美丽。

谢谢大家。

## 【篇二】简单好记的三分钟演讲稿

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我演讲的题目是《乐看人生，笑迎生活》。

在人生的旅途中，我们常常会遇到这样那样的挫折和失败，陷入各种意料之外的困境之中，这时，请不要自卑，不要轻易就说：我不行了。要以积极乐观的态度对待人生，勇于给自己鼓劲，敢于对自己说：太好了。

有这样一个故事，父亲因儿子成绩平平，家中整日“战火不断”，在打骂声中，儿子的成绩一落再落，最终成了倒数第一名。父亲想，反正打骂没用，干脆换一种心态试试。于是，他看着儿子的试卷笑着说：“太好了，真是太好了！”儿子

吃了一惊，父亲说：“你想，一个跑在最后的人，不必担心别人会超过自己，而只要你一努力就一定能超过别人。”儿子听了，恍然大悟，以后的学习，他特别努力，几次考试后，儿子的成绩升到了前几名。从这个故事看我们的学习，我们应从中受到启发：考试不理想，沮丧中，我们也不妨来一句“太好了！”因为考试指出了我们学习中的弱点，告诉了我们努力的方向。

现在发现问题总比中考时栽跟头再醒悟要好得多呀。失败为昨天画上了句号，新的生活从这里开始，成功从这里起飞。让我们在面对挫折时对自己说“太好了”，对于成长中的我们，酸甜苦辣都是营养，挫折是人生的大学。让我们在面对困难时，对自己说“太好了”，在克服困难中，我们不断成熟。

只要我们无愧于自己，无愧于父辈，让我们以乐观的态度对待我们的学习和生活，不断努力进取，谱写人生灿烂乐章！

谢谢大家！

### 【篇三】简单好记的三分钟演讲稿

各位领导，同事们：

大家好，我叫××，来自司机班，是一名汽车驾驶员。今天我演讲的题目是“奔驰在青春之路”。

今天能站在这里进行演讲，我感到既高兴又紧张。高兴的是局党委及机关团支部为我提供了这次机会，紧张的是我第一次站在台上，面对这么多的领导和同事。我今年24岁，自从毕业参加工作就当上了小车司机，成为一名专业汽车驾驶员。从那时起，我就立志成为一名优秀的司机，争取做到政治合格、技术过硬，几年来，我也是一直努力朝着这个方向做的。要想开好车，必须做到安全开车。作为一名司机，谁都不能

保证没有出过事故，要做这到这一点，无非是“一心、一提高”而已，也就是说，只要有高度的责任心，不断提高驾驶水平，到哪儿都能开安全车。

常言说，吃一堑，长一智，可作为一个司机，要是非得“吃一堑”才能“长一智”，那代价可是太大了，我在日常的工作中的办法就是吃别人的“堑”，长自己的“智”。在出行的路上，我凡是碰到的事故，都要仔细琢磨，是雨天路滑？超速行驶？还是机件失灵？对于发生的每一起事故，对我来说都是一本安全行车教材。

几年下来，我对司机这个职业有了更深的认识，要想做好本职工作，光靠过硬的行车技术是远远不够的，还要有吃苦耐劳的精神，我在刚参加工作不久，局里只有我一个专职司机，既要给领导开车，还要担任办公室的临时司机。最多的时候我一天跑过三次北京，而且每天的出车里程都是相当远的。当时我的岁数也小，性子有些急，真的想过要退出司机这个队伍。但是，看到其他科室同事的工作也很累，而且经常加班，有时和他们聊天谈心，慢慢的我这种想法打消了。我意识到，作为一个青年人，最大的劣势就是浮躁，吃不了苦，如果这种劣势长久存在下去，那将来一辈子受苦的就会是自己。

现如今，我充分认识了自己，体现到了青春的价值，无论做什么事，干什么职业，都是一种奉献，奉献是不分岗位的，只是责任的不同而已，社会分工存在的差异罢了。

由于我的原始学历是中专，在周围青年人的带动下，我意识到了自己的不足，开始进行理论学习，参加了中央党校的大专班。在政治理论方面，我身为一名群众，要向周围的党团员看齐。在今年的先进性教育活动中，我受到了很大的启发，党员的无私奉献和为人民服务精神感染了我，我也从内心深处敬佩他们。从下半年起，我也渐渐关心政治了，主要是想更深入的了解党的路线、方针和政策，有朝一日能加入到党



组织。

我作为一名司机，每天都是在马路上行驶，但我是一名青年，是一名有着志向的年轻人，我在把好方向盘的同时，也让我的青春在马路上奔驰。

谢谢大家。

## 防溺水的演讲稿篇五

大家好！

“信心是生命和力量，信心是创立事业之本，信心是奇迹。”这充分说明，自信是人生最重要的精神支柱，是成功的先导。

只有自信，才敢于面对困难；只有自信，才能充分激发自己的潜能；只有自信，才能永远保持乐观的心态；只有自信，才能善于处理好各种关系。人生几十年，我们要是连自己都不相信，还能指望谁能相信我们取得成功呢？请同学们记住，自信，是我们奋力冲刺高考的推进剂！

乐观的人通常是一个拥有坚强意志的人，乐观的人视困难为常情。“困难像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。”而悲观的人往往人为地夸大困难，被困难所吓倒。只有乐观的人才能正视外部的阻力和内心的障碍，勇敢地面对困难，经受住逆境的考验。

记得十几年前，我读高三，离高考还有几十天时，我读到语文课本上的一篇短文，讲述一个贫穷的学生奋斗的故事，在高考前一小时他还在街上卖冰棍，最后以高分考上了理想大学。

我禁不住热泪盈眶，我内心感觉自己也能考上大学。最后几个月，我发疯般地学习，做题、背书，最后，我胜利了。我的高考成绩超过了一些平时比我好的同学。

勇士们，我们已经吃了很多苦，已完成了播种、灌溉、除草任务，应该是到了我们收获的季节了，抓住一百天，共同努力创造一个美好的未来吧！

谢谢。

## 防溺水的演讲稿篇六

大家好！

在漫漫的人生旅途上，我们哭过、笑过、成功过、失败过。当种种情形摆在我们眼前时，我们又该如何抉择呢？是的，人生并没有人们所期待的一帆风顺，面对成功，人们总是欣喜万分，因为它是我们努力的认可；面对失败，人们总是黯然神伤。但我们真的没必要因为失败而心灰意冷，不是有句付出总会有回报的话吗？所以挫折是难免会有的，但自信却是我们不可遗弃的。

人生的航程本来就是有波浪，有涟漪；人生的道路上一样也会有坎坷，有崎岖。我们应该坚信付出就会有回报的真谛，同时既不要因成功而沾沾自喜，也不要因失败而闷闷不乐，要以一种积极向上的生活态度来面对成功与失败，从而以成功或失败作为契机，并以此当成新的开始。

我相信，只要我们真诚地付出就没有任何事能难倒我们！

谢谢大家，我的演讲完毕！

## 防溺水的演讲稿篇七

优秀作文推荐！老师们，同学们：

大家上午好，今天我演讲的题目是珍爱生命，预防溺水。

天气越来越热，夏天即将到来。在炎热的夏季，游泳，是广大少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。据调查，在中国，平均每天有近150名儿童因意外伤害而失去生命。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10个因意外伤害而死亡的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。在此，我希望大家做到七不三要：不私自下水游泳；不擅自与同学结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不私自到江河、湖泊、水库、堰塘、水井边玩耍；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。要在家长或长辈带领下游泳；要到有防护设施和施救人员的正规的游泳场所游泳；遇到同伴溺水时，要大声呼喊，并立即寻求成人帮助，不能手拉人等盲目施救。溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的。

预祝同学们过一个健康快乐的夏季。谢谢大家！

## 防溺水的演讲稿篇八

同学们：

大家好！

每个人都有辉煌的时刻，也有失败的时候，而辉煌总是在失

败背后，有了失败才有成功。

这个世上就有许多成功的人，比如像爱迪生，他是一位伟大的发明家。为了发明出电灯，他失败过一千多次，但他没有放弃，最后还是给人类做出巨大贡献。居里夫人发明了镭。

他〔 〕们都克服了困难，我也战胜了一个小小的困难。

我从小就很怕蟑螂，别人经常笑我胆小，一见到蟑螂心情总是忐忑不安，像个小女孩一样。这样被别人笑话的滋味真不好受。于是我下定决心，从此以后不再怕蟑螂。

三年级时，我和妈妈一起去时代广场对面的小吃一条街上，我看见一个摊子边上有好几个中年男子在吃蟑螂，我吓了一跳。于是问妈妈蟑螂能吃吗，妈妈说可以吃，我一下子想起了我以前经常吃中药，中药里有不少的蟑螂，原来我也吃过蟑螂，看了蟑螂也没什么可怕。

从这以后，没人再笑我怕蟑螂，我终于克服了这深藏已久的困难。

## 防溺水的演讲稿篇九

亲爱的同学们：

生活中，从众效应比比皆是，但当众人行为有悖于道德之时，我们就要坚守准则，不盲从于众人；在众人皆庸庸之时，我们亦要特立独行，找到自己的一片天。

“从众效应”多数情况下是对人的一种误导。如一人闯红灯，所有人都跟着违规；如一人偷窃而未被抓，许多人都以为这有利可图……因此，不盲目随大流，面对问题有自己独到的见解，才能特立独行，才容易为生活添彩！

当众人皆为利奔波之时，我独寄情于书，收获一份宁静闲适；当众人皆悲秋伤春之时，我独赞秋高气爽，春满乾坤；当众人皆感慨时运不济之时，我独叹一声“阳光总在风雨后”，当众人皆言人心不古时，我独吟一句“人之初，性本善”……生活的疲累麻木了世人的神经，噬碎了对美的憧憬。而特立独行，似一声春雷，将光明的种子播下，为生活添彩！

特立独行的人，是对生命负责的人。

在众人皆苟且偷生的时候，偏有一个叫岳飞的汉子特立独行，想要“壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血”，展不世豪情，将精忠报国谨记心间，为领土完整浴血奋战；在众人皆麻木不仁浑浑噩噩之时，偏要有个神智清醒的鲁迅，以笔为剑，直指旧社会的愚昧与腐朽，将中华这条沉睡的巨龙从梦中唤醒……他们都处在混乱的年代，却能够保持清醒的头脑，以一己之力力挽狂澜，为信念而奋斗不息。

特立独行的他们，怎能不被世人谨记？

举世皆醉而我独醒，众人皆浊而我独清。中国的文人中，向来便有许我特立独行、不与世俗同流合污的人，他们喜欢“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适，他们热爱“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”的憩淡，他们衷情于“黄河之不天上来”的磅礴，他们倾心于“千树万树梨花开”的洁净……纵然身处污泥，他们也愿开出高洁独放的花！

特立独行的文人们，怎能不在文学的殿堂中馨香百年？不盲从于大众，摒弃从众心理。以道德准则为基，特立独行为信念，以鲜洁的思想开道，那么，成功的花将为你而绚丽地开放！

## 防溺水的演讲稿篇十

老师们、同学们：

大家上午好！

今天我讲话的主题是：“珍爱生命、快乐暑假”，溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节，每年夏天都有溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有不会游泳的，也有一些会游泳、甚至是水性好的人。

在我们国家，意外伤害是0~14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近50000名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近150名儿童因意外伤害而失去生命。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10个因意外伤害而死亡的0~14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。

现在天气慢慢变热，暑期也即将来临，防溺水伤亡必须要引起每个家庭、学校和所有学生的高度重视。在此学校强调要求同学们做到以下几点：

一、树立安全意识，加强自我保护，不走河边，沟沿，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行。

二、用学会的防溺水知识运用于实际，坚决杜绝溺水事件的发生。

三、从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

四、在加强自我安全意识的同时，努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自玩水的行为，要坚决抵制并劝阻。

五、如要游泳要到有资质的游泳场游泳，而且必须要有组织并在大人带领下方可去游泳。

六、同学间要互相关心、爱护，发现有的同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要及时劝阻并告诉老师、家长。

七、在我们的日常生活中，如果一旦遇到有人落水，我们在营救时应该怎么办呢？

最重要的一点，就是不能冒然下水营救，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命。所以，发现有人落水，最正确的做法应立即大声呼救，寻求大人的帮助。同时，可以将救生圈、竹竿、木板等抛给落水者。

同学们，生命高于一切，我们是国家和民族的未来和希望，让我们行动起来，珍爱自己的生命。在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中提高安全防范意识，我们的生命将永远绽放光彩。

我的`演讲完毕，谢谢大家！

## 防溺水的演讲稿篇十一

亲爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

同学们，生命高于一切，我们是国家和民族的未来和希望，让我们行动起来，珍爱自己的生命。在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中提高安全防范意识，我们的生命将永远绽放光彩。

在炎热的夏季，许多人喜欢游泳，江河、游泳池给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，因为缺少游泳常识而溺水

死亡者时有发生。游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。因此，我们外出游泳严格遵守“五不”：未经家长同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；不熟悉的河溪池塘不去。如遇有人溺水，要找会游泳的成年人，千万不要去盲目施救。

在游泳时应注意什么呢？

- 1、下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
- 2、下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；
- 3、若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；
- 4、下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；
- 5、游泳如果遇到的意外有抽筋、陷入漩涡、被水草缠住等情况，应当采取下列自救方法：

（1）遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。

（2）游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即，到岸上进行按摩，如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解，如果自行救治不见效，就尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

（3）游泳遇到水草，应以仰游的姿式从原路游回，万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上，一手划水，一手解开水草，然后仰游从原路游回。

（4）游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，



待游出漩涡中心再浮出水面。

(5) 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

同学们，安全无小事，让我们在心中永筑一道安全防线，为我们的生活负责。

最后，希望同学们能珍惜自己的生命，不要去玩水，不要去深水区，不要偷跑去游泳，生命只有一次，没有就再也回不来了，安全第一！

谢谢大家，我的发言完毕！

## 防溺水的演讲稿篇十二

同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法

法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦干净，然后一排排地整齐地放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，

谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。